

**PROGRAMACIÓN 2º CURSO EEPD DANZA CONTEMPORÁNEA**

**ASIGNATURA: TÉCNICAS DE DANZA CONTEMPORÁNEA**

**1. OBJETIVOS**

- a) Profundizar en los fundamentos y orígenes de las Técnicas Graham, Limón y Release.
- b) Descubrir y experimentar las diferentes características, propias de las técnicas estudiadas (Graham, Limón, Release).
- c) Conocer la terminología propia de este nivel.
- d) Reconocer los puntos en común y diferencias con la técnica de la danza clásica, para conectar los conocimientos de ambas disciplinas.
- e) Interpretar fragmentos de variaciones de repertorio de las distintas técnicas, en este nivel.
- f) Mostrar el trabajo realizado en la asignatura ante un público, a través de Aula Abiertas, Galas de Repertorio. etc.
- g) Buscar y experimentar una correcta alineación corporal.
- h) Trabajar el centro corporal y su relación con la respiración como origen del movimiento.
- i) Desarrollar la movilidad y articulación de la columna vertebral/pelvis/cadera.
- j) Aplicar el sentido del peso en el trabajo técnico.
- k) Desarrollar la consciencia del cuerpo en quietud y movimiento, y su relación con el espacio (niveles, planos, volúmenes). Trabajar sobre los conceptos de Espacio-Tiempo-Energía.
- l) Experimentar y desarrollar la fluidez en el movimiento, así como diferentes calidades/cualidades de movimiento.
- m) Potenciar el desarrollo del dominio espacial a favor de las variaciones de movimiento.
- n) Desarrollar la sensibilidad artística y musical en la interpretación dancística.
- o) Responsabilizarse del propio cuerpo como instrumento de trabajo, valorando y desarrollando las propias capacidades.
- p) Prevenir lesiones y contribuir a un mayor rendimiento realizando un calentamiento personal al inicio, así como un estiramiento al final de la sesión.
- q) Valorar la importancia de participar en las actividades complementarias y extraescolares como fuente de enriquecimiento y aprendizaje, tales como participación en Semana de la Danza, masterclass, asistencia a espectáculos y muestras, participación en otras puestas en escena como colaboraciones que puedan organizarse a lo largo del curso.



## 2. CONTENIDOS

1. Realización de los elementos propios de las diferentes técnicas en el trabajo de suelo, centro y desplazamientos (secuencias/ejercicios/variaciones que componen la clase de Danza Contemporánea)
2. Conocimiento y aplicación de la terminología, fundamentos y características de las técnicas estudiadas (Graham, Limón, Release) en este nivel.
3. Estudio e interpretación de fragmentos de repertorio propio de las distintas técnicas, apropiado a su nivel.
4. Realización de clases abiertas y muestras ante un público.
5. Entrenamiento de la atención, la observación y la memorización.
6. Desarrollo de la consciencia corporal y el sentido kinestésico.
7. Trabajo de la alineación corporal.
8. Trabajo de la movilidad y articulación de la columna/pelvis/cadera.
9. Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades (flexibilidad, elasticidad, fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio).
10. Trabajo del centro corporal y estudio de la respiración en relación al movimiento.
11. Trabajo del peso, a través de elementos técnicos estudiados y en relación con el suelo (Suspensión, caída y recuperación, emplazamiento y traslado del peso, iniciación al peso en cargas/parejas...)
12. Desarrollo de la consciencia espacial: focos, direcciones y trayectorias, planos, niveles y volúmenes.
13. Experimentación de diferentes calidades y cualidades del movimiento.
14. Desarrollo de la sensibilidad musical: precisión, sincronización, energía, fraseo...)
15. Desarrollo de la sensibilidad artística y la expresividad en la interpretación.
16. Respeto hacia uno mismo y los compañeros/as, el trabajo individual y grupal.
17. Participación activa en la clase y actividades planteadas.

### 2.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS

#### TÉCNICA LIMÓN

- **Trabajo de los contenidos estudiados en el curso anterior, incidiendo en el trabajo de:**
  - Peso, respiración y sucesión de la columna vertebral, roll down y roll up
  - Suspensión, caída y recuperación.
  - Fluidez y enlace de los movimientos
- **Movimientos en el centro:**
  - Barra al centro en paralelo y de hors. Elementos:
    - Demi-plié (paralelo, 2ª y 4ª paralelo, y de hors en 1ª, 2ª, 4ª)
    - Grand-plié (paralelo, 2ª paralelo, y de hors 1ª, 2ª)
    - Relevé en todas las posiciones.



- Tendus y jetés-degagé con traslado de peso
- Rond de jambe par terre y en l'air (estirado y en plié)
- Coud de pied y retiré (passé y equilibrio)
- Developpés en cruz 45º/90º
- Grand battement delante y al lado
- Attitude y arabesque 45º/90º
- Aislamientos
- Movimientos de torso, con y sin port de bras técnica Limón\*:
  - Redondo delante y al lado, Arch y Espirales.
  - Espiral en redondo, espiral en arch.
  - ¼ y ½ o círculo completo de torso
  - Bounces/rebotes
- Sucesión de la columna vertebral en paralelo y en dehors, en 1ª y 2ª posición.
- Bajada por redondo a plancha y vuelta al eje vertical en 8, 4 y 2 tiempos.
- Flat Back (Horton), con y sin plié en paralelo, 2ª y 4ª paralelo
- Definición de posiciones de brazos-manos y port de bras.
- Swings de piernas en attitude, dehors y paralelo con oscilación de brazos.
- Swings de brazos en estático y en desplazamiento, combinados con:
  - Torso redondo delante/al lado, o espirales.
  - Giro/salto o caída deslizada
- Lunges con torso:
  - manteniendo el contacto con el suelo del pie de la pierna portante.
  - Volviendo a retiré o a degagé y ¼ rond en l'air
  - Con cambio de frente por cuartos
- Chassé series en cruz en paralelo y dehors, con torso redondo, y distintos recorridos de brazos, combinados con pequeño salto, ½ o 1 giro en paralelo/dehors o bajada al suelo.
- Fluidez, continuidad y respiración aplicada a los movimientos anteriores.

\* Los movimientos de torso se podrán trabajar inicialmente en el suelo, en paralelo (piernas extendidas delante), plantas juntas, segunda posición o piernas cruzadas delante.

### **TÉCNICA RELEASE**

- **Trabajo de los contenidos del curso anterior, haciendo hincapié en:**
  - Movilidad y disponibilidad corporal, articular y muscular
  - Contacto con el suelo y distribución de peso
  - Direcciones y encadenamientos en el cuerpo
  - Ritmo interno
  - Fluidez
- **Movimientos en el suelo y centro:**
  - Paso de posición fetal a estrella o X hacia el suelo (conexión centro-periferia)
  - Alternancia niveles espaciales



- Desplazamientos en el suelo
- Movimiento y rotaciones sobre el eje en horizontal: por espirales, por conexión codo-rodilla, con impulso de brazo...) a través de:
  - Swings piernas con distintas evoluciones \*
  - Rodadas a partir de plancha
  - Rodadas por espalda con distintos inicios, apoyos y empujes en mano, codo, hombro.
  - Caminada con apoyo de mano /brazo en suelo
- Vuelta por el hombro hacia detrás y hacia delante (fin. Sobre 1 o 2 rodillas, deslizado sobre empeines, dedos) o en posición fetal.
- Trípole (Iniciación desde 4ª o desde sentados sobre isquiones con rodillas flexionadas delante)
- Monkey (deslizado)
- Salto desplazando el centro en el suelo y rodada (inicio al apoyo sobre una mano)
- Giro libre a partir del impulso de una parte del cuerpo

### **TÉCNICA GRAHAM**

- **Trabajo de la técnica incidiendo en:**
  - Diferenciación tronco-torso
  - Alineación y extensión de la columna en distintas posiciones
  - Respiración en trabajo de contracciones
  - Energía y carácter propio de la técnica
- **Posiciones en el suelo:**
  - Trabajo de las posiciones estudiadas en el curso anterior.
- **Movimientos en el suelo,**
  - Breathings/ Respiraciones en 2/4 y en 3/4. (en feet together y 5ª)
  - Contraction-Release en 3 posiciones
  - High release
  - Pitch
  - Ejercicio en 6
  - Contraction Rebounds/ rebotes (F.T, paralelo y 2ª) diferentes combinaciones y velocidades.
  - Deep Contraction, 3 posiciones de brazos.
  - Spirals/Espirales en quinta posición +high release
  - Openings/Extensiones a la 2ª
  - Contracción en attitude atrás, en 4ta delante y 2da. (por battement o developé)
  - Desarrollo del trabajo de súplicas (Pleadings)
  - Desarrollo del trabajo de cuartas: Spiral turn around the back in 4th position. preparación a split fall.
  - Back leg extension



- Iniciación al trabajo sobre rodillas: Knee walk, pas de bourrée, giros en-dehors y en-dedans,
- Feet coming forward/ con trabajo de elevación de piernas
- Long leans
- Tilt
- Hinge
- Desarrollo de trabajo de Caídas:
  - Caída deslizada lateral desde sentados con pies al lado, y desde rodillas, con cambios de frente, lanzamiento de pierna, y distintas recuperaciones.
  - Spiral fall
- **Movimientos en el centro:**
  - Barra al centro con movimientos de torso-tronco Graham (Iniciación)
    - Contracción y demi-plié en paralelo y 4ª paralelo.
    - Iniciación brazos Bird en demi-plié.
    - Contracción en paralelo plié y apertura a segunda posición en plié, con torso en release/ high release y giro en paralelo.
    - Tendus y degagés en cruz con espirales
    - Rond de jambe con espirales (a tierra).
    - Tilt dehors y paralelo a 45/90º\*
    - Contracción en:
      - paralelo en retiré plié/ battement/ développés y 2da.
      - en attitude en 4ta avant 45º/90º y derriere
  - Legs swings
  - Birds,
  - Hip trust y progresiones.

### **DESPLAZAMIENTOS, CAÍDAS, GIROS, SALTOS.**

Combinados con movimientos de torso-tronco de las diferentes técnicas:

- Caminada deslizada (distintas variaciones)
- Triplet (hacia delante, al lado o detrás, con espiral, con giro)
- Tilt (pique a pie plano o por plié-relevé)
- Step horse
- Caídas:
  - forward fall, back fall, front fall, side fall
  - In 10, spiral fall, split fall
- Giros con y sin foco,
- ½ giro y 1 giro dehors y dedans, partiendo de posiciones de paralelo y dehors en:
  - Pleading position (súplicas)
  - Tilt (½) y pitch(½).
  - En espiral (distintos gestos de pierna libre).



- En paralelo a pie plano (piernas extendidas), plie y relevé.
- En coud de pied y retiré plié, pie plano y relevé.
- En plié en arabesque o attitude 45° (solo dedans)
- Saltos:
  - Sobressaut en paralelo, 1ª, 2ª dehors
  - Echappé 2ª y 4ª (dehors y paralelo)
  - Glissade dehors y paralelo
  - Assemblé y sissonne en paralelo
  - Temps levé en retiré, degagé delante y arabesque 45°
  - Pas de Chat"
  - Skip (diferentes posiciones y trabajos de torso),
  - Sparkle, Prances, Butterfly,
- Secuencias de movimiento /Combinaciones de elementos de las distintas técnicas, de repertorio propio o no:
  - Sensaciones, energía y calidades de movimiento.
  - Diferentes trabajos en relación al espacio y sus elementos
  - Musicalidad
  - Expresividad
- Improvisaciones en relación a frases trabajadas
- Iniciación al trabajo en parejas-tríos...iniciación al trabajo de cargas, peso en pareja.

### 3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

#### INTRODUCCIÓN:

El proceso de evaluación será global y continuo, teniendo en cuenta las actitudes y el uso de las aptitudes del alumno en relación a su trabajo personal y los objetivos alcanzados. Su finalidad será la de obtener la información necesaria para adecuar el proceso de enseñanza al progreso real del aprendizaje. Su función será orientadora y formativa, siendo un medio clave para mejorar la intervención pedagógica.

Según los agentes que la realicen será una autoevaluación, heteroevaluación o coevaluación, debiendo aplicarse los tres modos para que sea realmente efectiva.

#### Momentos:

- Evaluación inicial o de diagnóstico.  
Para obtener información sobre los conocimientos previos, aptitudes, características especiales, actitud, etc.
- Evaluación continua y formativa.  
Para obtener datos acerca de logros en el proceso de enseñanza- aprendizaje.
- Evaluación final (sumativa).



Al final de cada trimestre, para obtener un juicio global sobre la superación o no de los contenidos, especialmente para aquellos alumnos que debido a las faltas de asistencia han perdido el derecho a la evaluación continua, y deben realizar examen.

### 3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

**1. Realizar una clase completa en base a las diferentes técnicas estudiadas (Limón, Graham, Release).**

Este criterio de evaluación pretende comprobar el grado de conocimiento, asimilación y dominio de las diferentes técnicas, a través de los ejercicios y secuencias trabajadas (suelo, centro y desplazamientos), así como el rendimiento en el desarrollo de la clase. Se evaluará:

- El conocimiento de la terminología
- La memorización de los ejercicios
- La corrección en la ejecución técnica
- La precisión musical
- La disponibilidad y respuesta ante las propuestas de trabajo
- Regulación de la energía y rendimiento.

**2. Realizar individualmente y en grupo una variación de cada una de las técnicas estudiadas, que podrá ser presentada ante un público.**

Este criterio de evaluación pretende comprobar el grado de identificación y adaptación del bailarín a las distintas técnicas y lenguajes, y su nivel de autonomía. Se evaluará:

- La conciencia y control del movimiento
- La versatilidad y la adaptación a los diferentes lenguajes y técnicas.
- La utilización de diferentes energías y cualidades de movimiento.
- La presencia escénica y seguridad en la realización de las secuencias

**3. Realizar en grupo una variación con elementos de diferentes técnicas, propuesta por el profesor/a.**

Con este criterio se pretende comprobar el grado de cohesión con el grupo a la hora de interpretar una variación grupal. Se evaluará:

- La utilización del espacio
- La escucha grupal
- La sincronización
- El respeto y compromiso con el propio trabajo y el de los demás



4. **Realizar individualmente una variación previamente trabajada, con un nuevo acompañamiento musical.**

Con este criterio se pretende comprobar la capacidad de dialogar con la música o el acompañamiento sonoro, de forma espontánea. Se evaluará:

- la sensibilidad musical
- la capacidad de escucha y de reacción
- la expresividad
- la utilización de diferentes cualidades/calidades de movimiento

5. **Realizar individualmente un fichero o cuaderno en el que se recojan correcciones, indicaciones, vocabulario, reflexiones, etc acerca de lo trabajado en clase.**

Con este criterio se pretende comprobar el grado de comprensión, reflexión e interiorización del proceso de enseñanza-aprendizaje vivido por cada alumno/a así como su profundización a nivel de conceptos y fundamentos.

### 3.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Para calificar al alumnado aplicaremos los siguientes porcentajes a los distintos criterios de evaluación. Se calificará de 0 a 10 cada uno de ellos y se aplicará el porcentaje, que nos dará el peso final del criterio sobre el total.

- **Criterio 1: 60% (hasta 6 puntos)**
- **Criterio 2: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 3: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 4: 10%, (hasta 1 punto)**
- **Criterio 5: 10%, (hasta 1 punto)**

### 3.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para evaluar al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizaremos los siguientes instrumentos de evaluación,

- Observación directa. Diario de clase: el profesor tomará notas periódicas de la evolución del trabajo de cada alumno, pudiendo establecer escalas de observación.
- Grabaciones de vídeo: evaluación y autoevaluación al observar y comparar con sus propias sensaciones.
- Fichero del Alumno.
- Exámenes trimestrales o pruebas específicas, especialmente en el caso de aquel alumnado que haya perdido la evaluación continua.
- Análisis de producciones y trabajos creativos de los alumnos (prácticos y teóricos)



### 3.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

Para poder promocionar el alumno/a deberá:

- Superar la asignatura de Técnicas de Danza Contemporánea
- No obtener calificación negativa en más de 2 asignaturas.